



Étkezések	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK OKTÓBER 23.
Reggeli	Tej (tej), Víz Kométa sonka Flóra margarin Flórián kenyér (glutén)	Kakaó (tej), Víz Flóra margarin Foszlós kalács (tej, tojás, glutén)	Pickwick gyerektea, Víz Lenmagpelyhes sajtkrém (tej) Flórián kenyér (glutén) Kígyóborka	Pickwick gyerektea, Víz Újhagymás tojásrántotta (tojás) Fehér kenyér (glutén) Paradicsom	
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	222 kcal, 9g, 7g, 29g, 3g, -, 1,1,	228 kcal, 7g, 8g, 31g, 3g, 15g, 0,3g	251 kcal, 7g, 8g, 24g, 3g, 2g, 0,8g	169 kcal, 12g, 6g, 23g, 1g, 2g, 0,6g	
Tízórai	Limonádé, Víz	100%-os Happy Day alma- mangólé, Víz	100%-os Happy Day piros multivitaminlé, Víz	Alma, Víz	
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	38 kcal, -, -, 9g, -, 9g, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	41 kcal, -, -, 9g, -, -, -	
Ebéd	Halvagdalt (tojás, glutén, hal) Sütőtökpüré (tej) Alma, Víz	Rakott kelkáposzta bulgurral (tej, glutén) Banán, Víz	Csirkegulyásleves (zeller) Őszibarackos piskóta (tojás, glutén) Víz	Sült Wiesbauer bécsi virsli (mustár) Sárgaborsó főzelékpüré (glutén) Banán, Víz	
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	287 kcal, 11g, 11g, 36g, 3g, -, 0,3g	308 kcal, 15g, 11g, 39g, 3g, -, 1,5g	386 kcal, 17g, 15g, 46g, 5g, 15g, 1,5g	324 kcal, 11g, 17g, 32g, 4g, -, 2,1g	
Úzsonna	Tej (tej), Víz Natúr sajtkrém (tej) Kifli (tej, glutén) Zöldpaprika	Tej (tej), Víz Szarvasi mozzarella (tej) Flóra margarin Zsemle (glutén) Paradicsom	Tej (tej), Víz Flóra margarin Kifli (tej, glutén) Alma	Tej (tej), Víz Túrós batyu (tej, tojás, glutén)	
energia, fehérje, zsír, szénhid., tel. zsírs. cuk., só	196 kcal, 8g, 5g, 30g, 3g, -, 0,6g	265 kcal, 12g, 10g, 31g, 5g, -, 0,7g	235 kcal, 7g, 6g, 38g, 3g, -, 0,5g	369 kcal, 9g, 16g, 45g, 9g, 15g, 0,7g	
Energia	750 kcal	842 kcal	912 kcal	904 kcal	
Fehérje	27 g	35 g	31 g	33 g	
Zsír	24 g	29 g	29 g	40 g	
Tel. zsírsav	8 g	11 g	11 g	13 g	
Szénhidrát	104 g	111 g	116 g	109 g	
hozzáadott só/összes	1,2g/3,5 g	1,2g/2,5 g	1,2g/2,9 g	1,2g/3,4 g	

Az étrend glutént, tejet, tojást, szóját, földimogyorót, dióféléket, szezámagot, halat, zellert, mustárt és kén-dioxidot tartalmazhat. Az intézmény diétás étkezést biztosít.
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az étlap a Microfalat programmal készült.


Semmelweisné Nyíri Mónika
telephelyvezető


Kispesti Csillagfény Bölcsőde
1191. Rudaszent, Eötvös u. 11.
Adószám: 16915290-2-43
Eszterlánc Bölcsőde


Tóth Krisztina
élelmészvezető